

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	39 (1982)
<b>Heft:</b>	9
 <b>Artikel:</b>	Alla scoperta della scherma
<b>Autor:</b>	Vaugenot, Robert
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1000410">https://doi.org/10.5169/seals-1000410</a>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

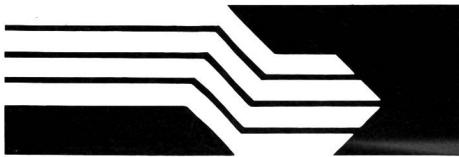
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# TEORIA E PRATICA

## Alla scoperta della scherma

di Robert Vaugenot

*Robert Vaugenot, originario di Francia, è nato il 13 giugno 1923. Nel 1958 ha conquistato la medaglia di bronzo ai Campionati mondiali dei professori di scherma. Maestro d'armi, è pure allenatore diplomato CNSE (1971) e dal 1970 occupa il posto di allenatore della squadra nazionale di scherma. (red.)*



La scherma rappresenta indubbiamente una delle prime attività riflettute dell'uomo. Durante la sua lotta contro gli animali, ha dovuto combattere per ottenere il suo cibo per assicurarsi la sua difesa nel corso della preistoria, poi per proteggere il suo gruppo dagli attacchi di altri esseri umani. Questa forma primitiva si è trasformata, nel corso dei secoli, in una forma sportiva e atletica.

Un tempo la scherma era riservata alle caste militari, religiose o a delle corporazioni. Per molti anni, studenti e borghesi non ebbero diritto d'esercitarsi con le nobili armi ch'erano l'arco e la lancia. Dovevano accontentarsi di difendersi con un bastone o con un lungo coltello. In seguito avvenne il contrario e le sole classi sociali

elevate facevano della scherma. Si dovette attendere il primo terzo del 20. secolo per assistere a una progressiva e lenta democratizzazione.

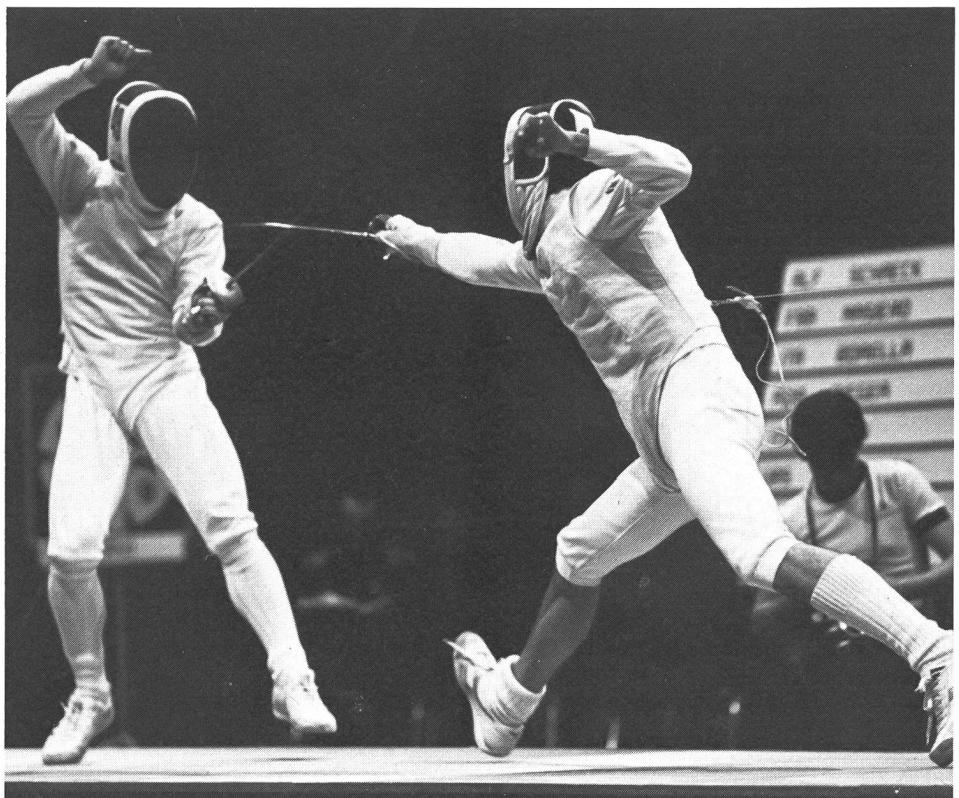
Attualmente tutti possono praticare la scherma, sia in Europa sia negli altri continenti. In Svizzera è particolarmente facile, pensiamo al canale di G+S o altre associazioni simili (università, scuole e gruppi corporativi).

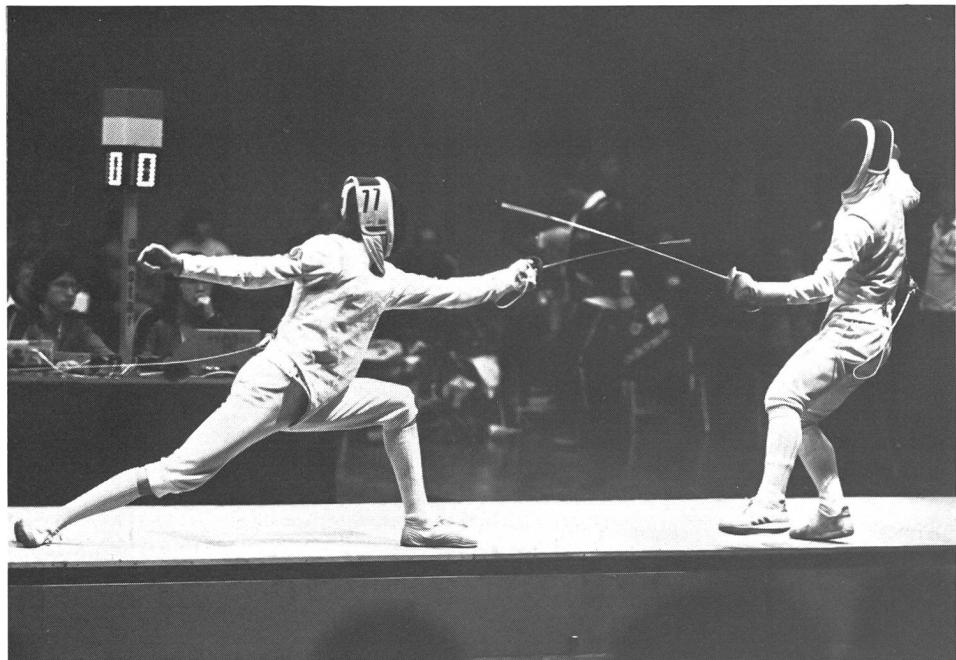
### Definizione

Ma che cos'è la scherma? È uno sport di combattimento praticato, sotto forma cortese, con l'aiuto di tre armi: il fioretto, la spada e la sciabola. Queste armi lo sono solo di nome, perché ormai perfettamente inoffensive. Si tratta piuttosto di strumenti che servono a sviluppare certe qualità fisiche e morali: vivacità di spirito, concentrazione, padronanza di sé, spirito di giudizio e di decisione, rispetto altri, velocità, reazione, equilibrio, ecc.... La

pratica della scherma non conosce, percosì dire, alcuna controindicazione d'ordine fisico o altro. Paraplegici, poliomelitici, invalidi motu-cerebrali, bambini (6/7 anni), adulti già ben dentro nella terza età (più di 70 anni) possono praticare la scherma. Naturalmente se ci si riferisce al livello dell'alta competizione internazionale, i criteri fisici e psichici sono più severi e fissati al vertice della scala delle qualità richieste agli sportivi d'élite. Uno dei vantaggi della scherma è quello di poter essere un mezzo d'educazione, di rieducazione, un gioco, uno sport di svago o uno sport d'alto livello.

Praticare la scherma in Svizzera non pone problemi. Tutte le grandi città dispongono di 2 o 3 club aperti a tutti, benché di carattere privato per quanto riguarda la gestione. Numerose città di media o piccola importanza sono ugualmente provviste di impianti adeguati. Attualmente ci sono, nel nostro paese, oltre 50 società di scherma.





### Uno sport non troppo caro

La scherma è ritenuto – a torto – uno sport caro. Invece si tratta di uno sport fra i meno costosi. La tassa media annuale di un club, che ha diritto all'insegnamento, agli spogliatoi, agli armadi, alle docce, ecc. è dell'ordine di 400/500 franchi e spesso, talvolta, molto meno. Certi piccoli club s'accontentano di 80/100 franchi.

In generale le sale d'armi sono aperte dieci mesi l'anno. Ogni membro può prendere lezioni *individuali* fin che ritiene neces-

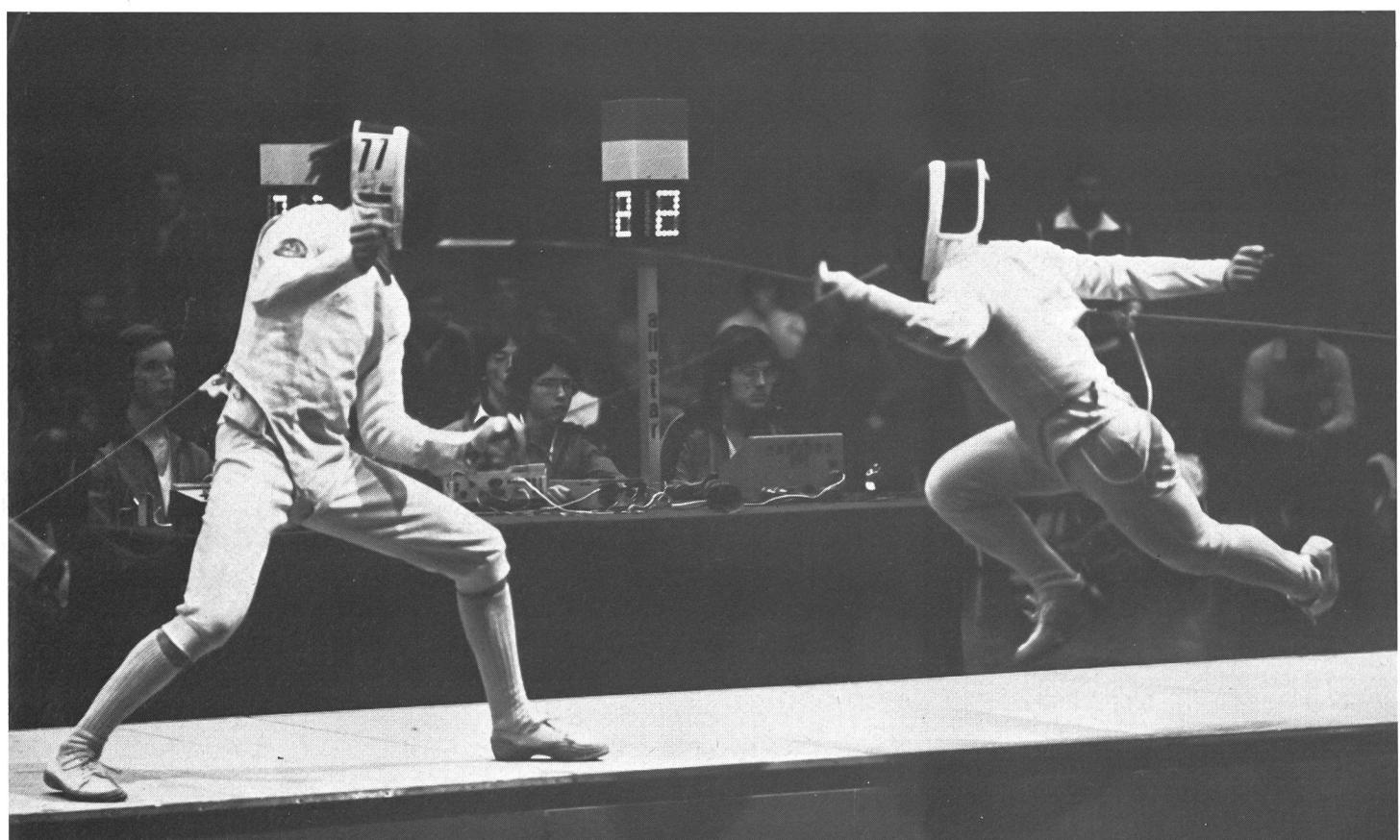
sario e, nei grandi club, alle ore di sua scelta.

L'equipaggiamento di base: 1 costume (giubbetto rinforzato di protezione e pantaloni chiusi), 1 maschera, 1 guanto e 2 armi d'allenamento. Costo: pure da 400 a 500 franchi a seconda della qualità. L'equipaggiamento può durare molti anni. Quando si passa alla competizione, occorre una nuova spesa: 400/500 franchi. Si è allora equipaggiati come un campione. Salvo che il campione possiede una decina d'armi mentre che, per un buon schermidore, la metà è sufficiente. Sono

le trasferte a costituire l'onere più grande. Se si entra nel ciclo delle competizioni internazionali di stile Coppa del mondo, bisogna prevedere alcuni sacrifici di tempo, di vacanza, di denaro e rinunciare un po' alla vita familiare. Per contro, se ci si accontenta di restare in Svizzera, non ci sono problemi. Vi sono organizzati oltre venti tornei, di cui due contano per la Coppa del mondo junior e seniori. La riparazione del materiale elettrico non è particolarmente costosa. Spesso viene fatta dagli schermidori stessi. Perciò, è sufficiente acquisire alcune nozioni di base. Ogni principiante che si presenta in una sala d'armi e che possiede un normale equipaggiamento sportivo: tuta, calzoncini e un qualsiasi paio di scarpette (con la scuola bianca) si vedrà prestare un fioretto – arma di scuola – e potrà anche ricevere 3 o 4 lezioni gratuite.

### La lezione di scherma

«La lezione» di scherma comincia generalmente con un riscaldamento individuale o collettivo, seguito da un lavoro tecnico di 15–20 minuti, in presenza del professore. All'inizio ci si attiene più o meno a questa dose, adattandola alle capacità personali. I campioni sono sottoposti a tutt'altro regime. Anche loro devono prendere delle lezioni, e queste durano spesso tre quarti d'ora, durata massima, tuttavia, in ragione del ritmo e delle cadenze ai quali devono sottoporsi. Per contro, lo schermidore «normale» può, dopo la sua lezione, rimanere in palestra oppure andarsene sotto la doccia. Una fre-





quenza di 2–3 lezioni per settimana è auspicabile per ottenere sensibili progressi. Nella scherma non ci sono miracoli: solo il lavoro paga.

La fase d'apprendimento dura circa un anno: un anno piuttosto noioso – ma tutto dipende dal professore – seguito da un periodo di 3–4 anni di rodaggio. È il periodo più difficile, poiché allo schermidore sembra di «non avanzare». Il fatto è che semplicemente non se ne rende conto, poiché questo sport, nel quale l'avversario assume un ruolo primordiale, non può essere misurato con il metro o con il cronometro. Qualche «stoccata» messa a segno contro un campione venuto dalla regione accanto, è spesso più valido che la grande sconfitta imposta a un compagno del club.

### Conferma

Solo dopo 5–6 anni di duro lavoro, lo schermidore è confermato nelle sue qualità o... nei suoi errori. La scherma è un giudice severo che non ammette trucchi né compiacenze.

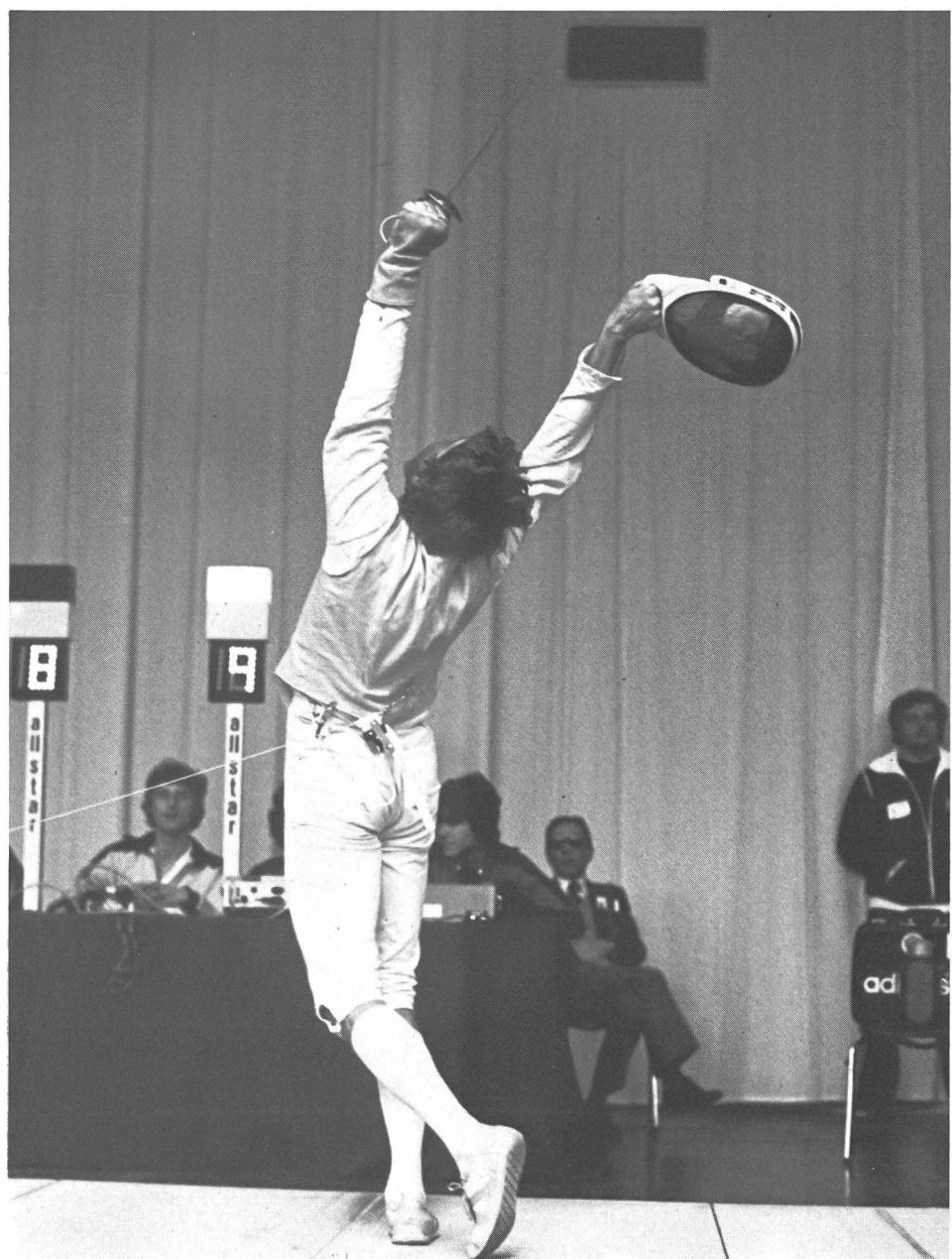
Gli schermidori d'alto livello, che hanno fatto crudeli esperienze, sanno benissimo che bisogna lavorare in palestra 12–16 ore la settimana, competizioni non incluse. Devono inoltre svolgere un lavoro di condizione fisica molto spinto. L'immagine del competitore di scherma che si dedica a uno sport leggero è da togliere dall'*identikit* che numerose persone si fanno di un fioretista, di uno spadista o di uno sciabolatore. Un grandissimo maestro di scherma – i professori sono chiamati «maestri» – diceva: «La scherma è una disciplina dura che non permette alcun sbaglio.» Sapeva di cosa parlava, poiché si chiamava Lucien Mérignac e aveva conquistato, nel corso della sua carriera,

un *palmares* da far sognare tutti gli sportivi della nostra generazione.

Ma, fortunatamente, non è necessario chiamarsi Mérignac per praticare la scherma. Ognuno può farlo a suo livello. Un'altra leggenda deve scomparire: quella che concerne l'alimentazione di questi sportivi. Nella scherma non esiste un sovraregime alimentare né prodotti di supporto. Una nutrizione buona e semplice – quella di tutti i giorni – equilibrata, varia, è ampiamente sufficiente. I mostri nati dalla chimica sono sconosciuti nella scherma.

### La Svizzera e la scherma

In Svizzera, la pratica della scherma è relativamente poco sviluppata. Si contano all'incirca 2500 licenziati. Se si calcola che 500–600 sono i principianti senza licenza, che dunque non fanno competizioni, raggiungiamo la cifra di 3000 praticanti.

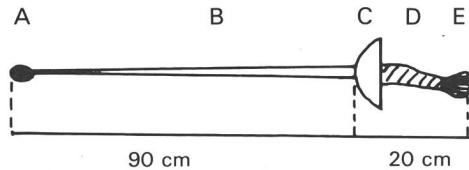


Si parla ugualmente assai poco di scherma nel nostro paese, dato che si tratta di uno sport-spettacolo riservato agli iniziati. Per contro, si parla molto della scherma svizzera nel mondo. La trentina di medaglie (oro, argento e bronzo) conquistate nel corso degli ultimi 12 anni nel quadro di campionati del mondo seniori, juniores, militari o universitari, ne fornisce la prova. Attualmente la scherma svizzera entra in una nuova fase di ricerca razionale di base mediante il movimento G+S.

## Le armi

### Il fioretto

Il fioretto è un'arma leggera, proveniente dallo spadino di corte del 17. e 18. secolo. Arma di base per la pratica della scherma, non è quasi mai servita nel duello, salvo per alcuni incontri sui prati di dame dalla vita tumultuosa... Oggigiorno è un'arma di competizione riconosciuta. La lama rettangolare e affilata è munita di una coccia a forma di campana appiattita e termina con l'impugnatura e il pomolo (specie di madrevite) che serve a riunire le diverse parti dell'arma. Le stoccate di fioretto sono valide solo se eseguite con la punta (punta d'arresto) e se raggiungono il tronco. Le regole di combattimento (convenzioni) sono abbastanza complicate.



sezione della lama

A punta d'arresto

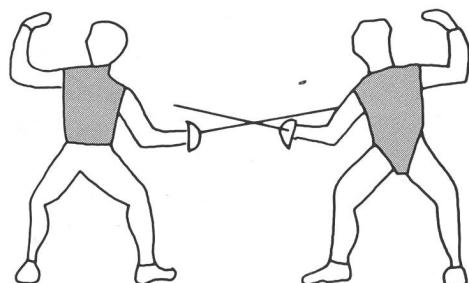
B lama

C coccia

D impugnatura

E pomolo

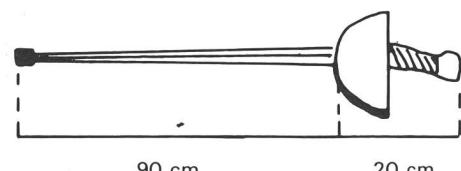
### Bersaglio valido



### La spada

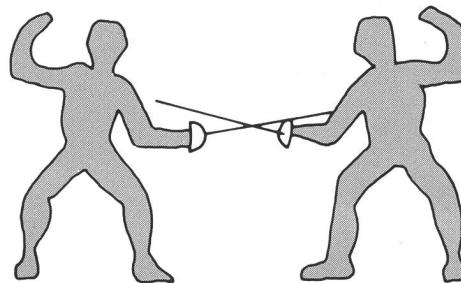
La spada è l'arma tipica del duello. È stata messa a punto, a metà del 19. secolo, co-

me arma d'allenamento in certe scuole ove s'imparava a battersi in vista di veri duelli. Oggi è un'arma di competizione. La sua lama triangolare con i lati concavi è più rigida di quella del fioretto. La sua impugnatura è simile a quella del fioretto, un po' più grossa, e montata in una coccia a forma di campana più grande. Le competizioni di spada seguono le regole del duello reale. Tutte le stoccate – portate di punta – sono valide su tutto il corpo. Nella spada non ci sono convenzioni. Conta solo la priorità nel tempo. Questo tempo è fissato al trentesimo di secondo. I tempi inferiori danno un «colpo doppio», ambedue i contendenti vengono considerati colpiti, ciò che permette delle doppie sconfitte! Ciò non è possibile nel fioretto, sottoposto a regole molto più strette. La



sezione della lama

### Bersaglio valido



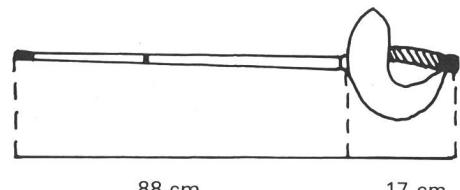
spada è dunque l'arma libera e romantica degli amanti della scherma di combattimento, ciò che li oppone ai puristi del fioretto: una vecchia querela che stenta a spegnersi.

### La sciabola

La sciabola è un'arma di punta e di taglio (e anche di controtaglio). Si tratta di una versione molto più leggera della sciabola di cavalleria. Una sciabola da duello è stata messa a punto dagli italiani verso la fine del 19. secolo.

La lama è a forma di V appiattito e la sua estremità è curva. L'impugnatura è circondata da una coccia semi-circolare destinata a proteggere le dita.

Nella sciabola, i colpi sono portati con tutto il taglio (parte inferiore della lama) e con il primo terzo del dorso della lama. Anche i colpi di punta sono validi purché raggiungano una superficie riconosciuta. Il bersaglio è delimitato dalla testa, le braccia e il tronco. Benché si tratti di un'arma da duello, le competizioni seguono

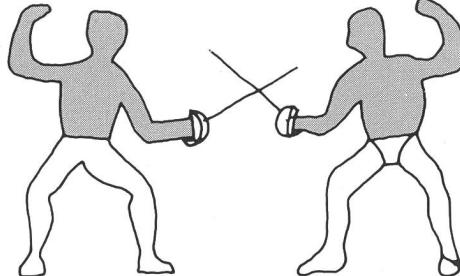


88 cm

17 cm

sezione della lama

### Bersaglio valido



no le stesse convenzioni di quelle adottate per il fioretto. □

## Il valore educativo della scherma

La scherma è maestra di vita, le qualità che si sviluppano e si rafforzano attraverso la pratica schermistica sono indispensabili all'uomo nella sua vita quotidiana: essa acuisce l'attenzione, sveglia l'intuito, sollecita l'azione rapida, ma non precipitosa, giacchè ogni atto è il riflesso di una decisione, di un giudizio in cui la mente, il cuore ed i muscoli sono chiamati nello stesso attimo a capire a volere e ad agire.

Questa è una virtù umana superiore: la scherma è lo studio e pratica insieme di questa eletta virtù.

Essa richiede consapevolezza dei propri mezzi fisici e perciò studio per portarli all'estrema possibilità di rendimento, forza di ricupero, conoscenza dell'uomo che ci sta di fronte, capacità di prevedere le mosse altrui, prontezza nell'importare le nostre abilità nel parare i colpi, iniziativa per vibrarli, aggressività e prudenza, combattività e lealtà, cavalleria e onestà.

Non c'è chi non riconosca la nobiltà di questo sport, sano, completo, perfetto, rivelatore di tutte le doti di cui un uomo in pedana deve essere fornito e insieme suscitatore di alte qualità, fonte virile di sana educazione, dove si rispecchiano le virtù del vero atleta: genialità – combattività – cavalleria.

Gianluigi Lodetti  
Circolo Scherma Lugano